



Gubitak težine ne dolazi preko noći, a svi znamo za male trikove kojima nas uče još od djetinjstva: jesti manje svaki dan pokazat će rezultate u budućnosti, ako duže dojimo djeca neće imati sklonost debljanju, a ako sve ostalo ne dovede do rezultata, seks topi kalorije. Da tome nije tako pokazuje članak objavljen u New England Journal of Medicine o analizi kojom se uspoređuju znanja o gubitku težine iz medija i znanstvenih istraživanja.

7 mitova

1) Male promjene u planu prehrane i/ili količini vježbanja dovode do velikih promjena tjelesne težine

Ova tvrdnja bazirana je na ideji da je količina od 3 500 kalorija (kcal) jednaka težini od pola kilograma, međutim tvrdnja ne uzima u obzir činjenicu da se energetske potrebe mijenjaju s obzirom na promjenu tjelesne težine kroz vrijeme i kako se gubi na težini, tako je potrebno puno više vježbe i manje kalorija da bi se gubitak nastavio.

2) Realni planovi vezani uz gubitak težine dugoročno motiviraju ljude

Ideja se čini razumnom, međutim istraživanja pokazuju da ambiciozni i "nerazumni" ciljevi dovode do boljih rezultata kada je u pitanju gubitak na težini.

3) Polagan gubitak na težini najbolji je za dugoročan uspjeh

Studije su pokazale da brz gubitak na tjelesnoj težini nisko kaloričnom dijetom rezultira većim gubitkom na težini u razdoblju od 6 mjeseci, a razlike u tjelesnoj težini održavaju se i do 18 mjeseci dulje nego kod ljudi koji su postepeno gubili na težini.

4) Ljudi koji su spremni izgubiti na težini, lakše mršave

Zvuči logično, zar ne? Međutim, istraživanja pokazuju da osjećaj spremnosti da se težina izgubi, ne dovodi nužno do gubitka težine niti povećava vjerojatnost da će do njega doći.

5) Svakodnevno bavljenje tjelesnom aktivnošću prevenira šanse od dječje pretilosti

Istraživanja pokazuju da nastava tjelesne kulture ne igra bitnu ulogu u prevenciji ili smanjenju broja pretilih djece.

6) Dojenje štiti djecu od pretilosti

Iako dojenje jeste zaštita za dijete, u smislu poboljšanja imunološkog sustava i prevencije infekcija, znanstvena istraživanja pokazuju da ono nema ulogu u sprečavanju pojave pretilosti.

7) Seks dovodi do gubitka od 100 do 300 kcal po osobi.

Intenzivnom seksualnom aktivnošću muškarac od 77kg gubi otprilike 3.5kcal po minuti. Međutim, budući da je prosječno vrijeme seksualne aktivnosti 6 minuta to dovodi do ukupnog gubitka od oko 21kcal.

6 pretpostavki

1) Doručak sprječava pretilost

Zapravo, dvije studije su pokazale da doručak nema nikakvog učinka na pojavu pretilosti.

2) Djetinjstvo je vrijeme kada se uči vježbanju i zdravoj prehrani

Mada ne može štetiti, znanstveno nije dokazano da utječe na smanjenje pretilosti.

3) Dodavanje voća i povrća u prehranu rezultira gubitkom tjelesne težine

Dodavanje kalorija bilo kakvog tipa bez ikakvih drugih promjena u prehrani i/ili režimu vježbanja vjerojatnije će dovesti do povećanja tjelesne težine međutim, ne osporava se da je zdravije jesti voće i povrće.

4) Yo-yo dijeta povećavaju rizik od smrti

Nijedna dosadašnja studija nije pokazala uzročno posljedičnu vezu između yo-yo dijeta i smrti.

5) Užina pridonosi dobitku na težini i pretilosti

Nema znanstvenih dokaza koji potvrđuju tu tvrdnju.

6) Više parkova pridonosi smanjenju stope pretilosti.

Opet, nije potvrđeno nikakvim znanstvenim dokazima.

9 činjenica

"Mitovi i pretpostavke vezane za pretilost o kojima smo raspravljali su samo sažetak mnogih nepotvrđenih vjerovanja koja ponavljaju mnogi ljudi poput akademika, novinara i opće populacije. Ipak, postoje činjenice vezane za pretilost u koje možemo biti potpuno sigurni – činjenice koje su nam danas korisne." kaže Casazza, autorica članka.

A to su:

-Vaši geni nisu i vaša sudbina. Umjerene promjene okoliša mogu dovesti do gubitka tjelesne težine jednakog onome koji bi dobili korištenjem najboljih lijekova za smanjenje težine.

-Dijete dovode do smanjenja težine, ali pokušaj dijete i govoriti nekome da ide na dijetu nisu nužno ista stvar.

-I bez gubitka na težini, fizička aktivnost dovodi do poboljšanja zdravstvenog stanja osobe.

-Fizička aktivnost ili vježbanje u dovoljnoj količini dovode do smanjenja težine.

-Nastavak s prehranom i/ili vježbanjem koje je dovelo do gubitka na tjelesnoj težini dovodi do održavanja tog gubitka. O pretilosti treba razmišljati kao o kroničnom stanju.

-Za pretilu djecu bitno je uvesti roditelje i okolinu u proces mršavljenja.

Mršavost i debljina-mitovi i činjenice

Autor Ana Pastuović
Srijeda, 20 Veljača 2013 18:56

-Osiguravanje hrane ili adekvatnih zamjena funkcionira bolje nego savjetovanje o odabiru hrane.

-Lijekovi za gubitak na tjelesnoj težini zbilja pomažu nekim ljudima izgubiti suvišne kilograme.

-Gastrični bypass može pomoći kod dugoročnog smanjenja tjelesne težine u nekih ljudi.

Bez obzira na to, istraživači tvrde da su u članak stavili samo dio od svih vjerovanja vezanih uz pretilost i gubitak na težini koji postoje. Smatraju da je važno smanjiti vjerovanje u te mitove sa znanstvenim metodama i logičnim razmišljanjem. "Kao znanstvenici imamo odgovornost prezentirati dokaze takve kakvi jesu bez preuveličavanja ideja i doprinosa općim zabludama. Kao registrirani dijetetičar osjećam da je za mene esencijalno osiguravanje tvrdnji vezanih uz gubitak tjelesne težine baziranih na znanstveno potvrđenim činjenicama" kaže Krista Casazza, doktorica znanosti na odjelu za nutricionizam Sveučilišta Alabama u Birminghamu.

Ana Pastuović, stud.med. Medikus kreativni laboratorij